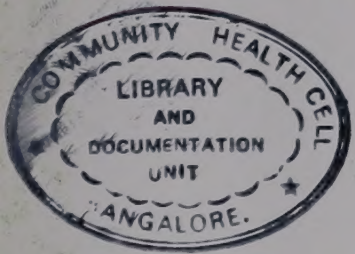
बेहतर स्वास्थ्य की ओर

व्यक्तिगत सफाई

अनुक्रमणिका :

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY
AND
DOCUMENTATION
UNIT
BANGALORE.

बेहतर स्वास्थ्य की ओर

व्यक्तिगत सफाई

कार्ड-1

शान्ता व उसका परिवार प्रसन्न हैं । वे स्वस्थ हैं और बहुत कम बीमार पड़ते हैं। शान्ता की बेटी सरला पिछले 12 महीनों में केवल एक बार दस्त की रोगी हुई और उसका बेटा रमेश, बीमारी के कारण विद्यालय में एक दिन भी अनुपस्थित नहीं हुआ।

unicef

कार्ड-2

सरला व रमेश की सबसे महत्वपूर्ण सफाई की आदत है कि वह शौच के बाद साबुन से हाथ धोते हैं। इससे हाथों व अंगुलियों से रोगों का कारण - मल - साफ हो जाता है।

SOAP
unicef

कार्ड-3

शान्ता का परिवार भोजन करने से पहले भी साबुन से हाथ धोते हैं। वे जानते हैं कि हाथ की गन्दगी भोजन को दूषित कर सकती है। यह गन्दगी ही दस्त, पेचिश, हैजा, मियादी बुखार एवं कीट-उत्पीड़न का प्रमुख स्रोत है।

unicef

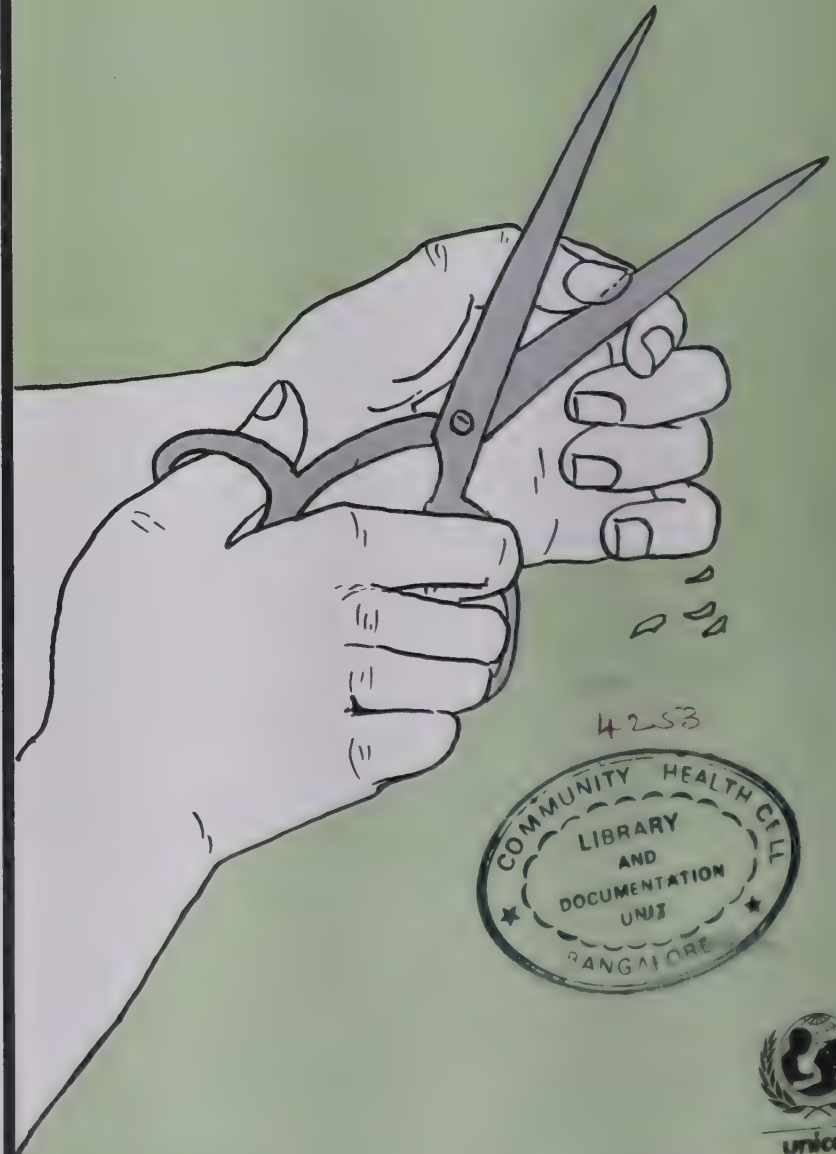
कार्ड-4

शान्ता जानती है कि एक बच्चे का मल, यदि अधिक नहीं तो एक वयस्क के मल के बराबर हानिकारक होता है। इसीलिए उसने अपनी पड़ोसन कमला, जिसका एक बच्चा है, को बच्चे के मल साफ करने के बाद साबुन व पानी से हाथ धोना सिखा दिया है।

unicef

कार्ड-5

दूसरा स्थान जहां गन्दगी एकत्र हो सकती है, वह है लम्बे नाखूनों के नीचे। बच्चे अपने नाखून कुतरते व अंगुली चूसते हैं और कीटाणु निगल लेते हैं इसलिए उनके लम्बे नाखून रखना ठीक नहीं है। शान्ता अपने बच्चों को नाखून चबाने से रोकती है साथ ही वह उनके नाखून नियमित रूप से काटती व साफ रखती है। शान्ता ध्यान रखती है कि दूसरे सदस्य भी नियमित रूप से नाखून काट कर साफ रखें।

unicef

कार्ड-6

रमेश व सरला चप्पल पहनने के मामले में ध्यान देते हैं, खास कर घर से बाहर खेलने को जाते समय। वह जानते हैं कि कीटाणु पैर के तलुओं से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। चप्पलों के अभाव में कई कृमी कीटाणु शरीर पर हमला कर देते हैं।

unicef

कार्ड-7

शान्ता के परिवार का हर सदस्य रोज सवेरे व रात को टूथ-पेस्ट व टूथब्रश से और कभी-कभी नीम की दातून व नमक लेकर अपने दांत साफ करता है। इस आदत से न केवल दांत सड़ने से बच जाते हैं बल्कि सांस में ताज़गी भी होती है। दांत मांजने से दांतों के बीच फंसे भोजन के टुकड़े निकल जाते हैं वरना इनसे बैक्टीरिया पैदा होते हैं तथा दांत सड़ जाते हैं।

सरला व रमेश रोज नहाते हैं व नियमित रूप से सर धोते हैं। वह साबुन का प्रयोग करते हैं जो शरीर की गन्दगी हटाने में सहायक है।

कार्ड-8

शान्ता अपने बच्चों को खांसते-छींकते समय नाक-मुहं को साफ कपड़े या रूमाल से ढकने का निर्देश देती है। वह समझाती है कि थूक के कणों में रोगों के कीटाणु होते हैं। खुले में छींकने-खांसने से यह रोगाणु वातावरण व खाने में फैल जाते हैं। शान्ता ने बच्चों को सिखाया है कि उन्हें खुले में नहीं थूकना चाहिए।

unicef